

Nombre: (Nombre Censurado)

Grupo: (Información Censurada)

Asesor Virtual: (Nombre Censurado)

Fecha de Entrega: Viernes 4 de diciembre 2021



Conocerme a mí mismo

Para elaborar un proyecto de vida en el que establezcas metas y un proceso de crecimiento personal es necesario que sepas cuáles son tus capacidades, actitudes y conocimientos que te llevarán a lograr lo que has planteado y, aún más importante: que conozcas todo aquello que representa un área de oportunidad en tu vida, es decir, aquello que no has explotado y que te podría llevar a conseguir el éxito. Autoconocerse es el primer paso para ser exitoso, ya que las personas que lo hacen son capaces de motivarse a sí mismas para cumplir sus labores y lograr sus objetivos.

Por otro lado, ninguna persona se conoce a sí misma al cien por ciento, por lo que el autoconocimiento es un proceso continuo. Inicia por identificar cómo eres al momento de estudiar; en otro momento podrás realizar lo mismo para otros ámbitos de tu vida, tales como el trabajo, las finanzas, lo familiar, etcétera.

1. En la siguiente tabla escribe las acciones que se te facilitan o se te dificultan al momento de estudiar (escribe al menos cinco de cada una).

Como estudiante	
Se me facilita…	**Se me dificulta…**
Ejemplo: *Concentrarme, ya que casi nunca me distraigo en mi espacio de estudio.*	**Ejemplo**: *Recordar lo que estoy leyendo; constantemente vuelvo a leer los párrafos.*
1. Comprender temas difíciles.	1. Concentrarme en una sola cosa.
2. Hacer conexiones entre distintos temas.	2. Organizar mi tiempo.
3. Hacer varias tareas al mismo tiempo.	3. Recordar palabras exactas sobre un tema.
4. Contestar los cuestionarios.	4.
5.	5.



2. En la primera columna de la siguiente tabla enlista las herramientas académicas o tecnológicas que consideras de utilidad en tus estudios; en la segunda columna escribe aquellas que requieres reforzar o desconoces (escribe al menos cinco de cada uno).

Conozco…	Desconozco…
Ejemplo: *El uso del procesador de texto, en un nivel intermedio.*	**Ejemplo**: *Cómo identificar si la información en internet es confiable.*
1. El uso de los procesadores de texto.	1. El uso de hojas de cálculo.
2. El uso de las aplicaciones de creación de diapositivas.	2. Encontrar fuentes de información confiables.
3. Identificar información confiable en internet.	3. Como insertar una tabla.
4. Como citar adecuadamente.	4. Insertar celdas en un procesador de texto.
5. Como crear y usar recursos multimedia.	5.

3. En la primera columna de la siguiente tabla escribe las actitudes positivas que intervienen en tu proceso de estudio. En la segunda columna escribe un antónimo de la actitud que pusiste en la primera columna. Por último, en la tercera columna redacta un enunciado que promueva las actitudes positivas de la primera columna. Estos elementos te ayudarán a identificar que una actitud es positiva o negativa por la forma en que la canalizas, y no por sí misma (escribe al menos cinco de cada una).

Soy un estudiante		
Actitud positiva	**Antónimo de la actitud positiva**	**Promoción de la actitud positiva**
Ejemplo: ***Constancia***, *porque reviso mi correo e ingreso a la plataforma a diario.*	**Ejemplo**: *Inconstancia, si no entrego todas mis actividades no conseguiré un buen promedio.*	**Ejemplo**: *Una actitud constante me permitirá ser responsable y obtener un buen promedio en mi módulo.*
1. Comprender lo que leo para aplicarlo después.	1. Ignorar lo que leo me complicara las cosas más tarde.	1. Comprender las cosas es por lo que estoy estudiando.
2. Encontrar fuentes confiables.	2. Encontrar fuentes no confiables.	2. Encontrar fuentes confiables me ayudara a expandir mi conocimiento.
3. Citar la información.	3. Plagiar la información.	3. Citar la información es una manera de evitar plagio y respaldar mis argumentos.
4. Insertar recursos multimedia.	4. No insertar recursos multimedia.	4. El uso de recursos multimedia hace que mis recursos académicos sean mas dinámicos.



Una vez que reconozcas todos los elementos que intervienen en tu proceso de estudio, conocerás una parte de ti mismo. Ahora, con base en las listas que realizaste, plantearás una estrategia de estudio que te permita potenciar todo lo que consideras positivo, y modificar los aspectos negativos que interfieren en tus estudios.

4. Crear una estrategia de estudio conlleva varias acciones. Considera los siguientes elementos para que realices un plan adecuado:

   a. Plantea lo que quieres lograr en el ámbito educativo dentro de un mes. Con este fin, pregúntate y responde:
   - ¿Qué quiero?
   - ¿Por qué lo quiero?
   - ¿Qué me motiva a lograrlo?

   b. Una vez planteado lo que quieres, debes establecer las acciones que te llevarán a lograrlo. Escribe lo que consideras que te ayudará y lo que requieres cambiar: actitudes, herramientas, materiales, apoyo de otras personas y, sobre todo, técnicas de estudio. Guíate por las siguientes preguntas:

   - ¿Qué acciones realizaré para lograr lo que quiero?

Entregar mis actividades y cuestionarios en tiempo y forma.



- ¿Qué técnicas de estudio emplearé, para mejorar en aquellos aspectos que se me dificultan al estudiar? Escríbelo en la siguiente tabla:

Cuando estudio	
Se me dificulta	**Técnica de estudio que utilizaré ¿Por qué?**
Ejemplo: ***Recordar lo que leo.***	Ejemplo: *Tomaré apuntes de las ideas principales, porque después podré repasarlos y contestar mis actividades formativas.*
1. Concentrarme en una sola tarea.	Quitar las distracciones que estén a mi alrededor.
2. Hacer tiempo para mis actividades.	Hacer un cronograma de actividades.
3.	
4.	
5.	

c. Plantea una agenda semanal. En ella, escribe cada actividad que debes realizar de todos los ámbitos de tu vida (laboral, educativo, familiar, de amistad, de esparcimiento). Considera que el día tiene 24 horas, y en ese lapso incluye los tiempos que destinas al descanso y los posibles imprevistos, por lo que puedes agregar las filas que consideres necesarias.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Lavar los trastes	Hacer tarea.	Lavar los trastes	Hacer tarea.	Lavar los trastes	Hacer tarea.	Lavar los trastes
	Hacer tarea.		Lavar mi ropa		Hacer tarea.		Hacer tarea.
			Hacer tarea.				



d. Establece un espacio para dedicarte a estudiar. Si bien puede ser más de uno, recuerda que no todos los lugares son adecuados para las actividades académicas.

El lugar en el que estudiaré es: El comedor de mi casa.

Porque tiene las siguientes características: Un espacio abierto donde poner la computadora y hacer mis actividades.

5. Para finalizar, reflexiona brevemente acerca de todas las áreas de tu vida, pues la formación integral involucra el enriquecimiento de todos los aspectos importantes para ti. En la tabla se encuentran algunos ámbitos, puedes agregar más los que consideres necesarios.

Ámbito	Lo que me gusta de mí…	Lo que me gustaría cambiar…
Familiar		
Educativo	Tener escuela en línea.	No distraerme tanto.
Financiero		Tener estabilidad financiara.
Responsabilidad social		